



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Viera Ďurašová

Využitie hudobných nástrojov v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia v špeciálnej základnej škole

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS: Mgr. Viera Ďurašová

Kontakt na autora: Pracovisko: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C,
Prešov
vierka.durasova@condornet.sk

Názov OPS: Využitie hudobných nástrojov v predmete Terapeutické
a korektívne cvičenia v ŠZŠ

Rok vytvorenia OPS: 2014
IX. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Monika Škvarková

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

hudobné nástroje, terapeutické a korektívne cvičenia, žiak s mentálnym postihnutím, eliminácia stresu.

Anotácia

OPS som zamerala na využitie hudobných nástrojov v edukačnom procese v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia v ŠZŠ. Vysvetľujem a opisujem význam a druhy hudobných nástrojov a možnosti ich využitia, ako prostriedkov s diagnostickým, výchovným a terapeuticko - reedukačným a korekčno - rozvíjajúcim charakterom.

V práci ponúkam ukážky troch vyučovacích hodín s využitím rôznych hudobných nástrojov vo všetkých fázach vyučovacieho procesu, s popisom cieľov a použitých metód. Vyhodnocujem ich využitie vo výučbe v rôznych ročníkoch v uvedenom predmete a ponúkam odporúčania pre pedagogickú prax.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Názov akreditovaného vzdelávacieho programu KV

Číslo akreditovaného
vzdelávacieho programu KV

Praktické uplatňovanie kreativizujúcich a aktivizujúcich metód a kompetencií v edukácii so zacielením na rozvíjanie kooperatívnych zručností žiakov

1060/2013 – KV

Riešenie konfliktných situácií v školách a školských zariadeniach

808/2012 – KV

Pedagogické možnosti znižovania agresivity detí v školskom veku

773/2012 – KV

Prevenca a riešenie agresivity a šikanovania v základných školách

992/2012 - KV

OBSAH

ÚVOD	5
1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI V EDUKAČNEJ PRAXI	7
1.1 Kontext a rámec	7
1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny	7
1.3 Hlavný cieľ.....	8
1.4 Metodológia a vymedzenie kompetencií	8
2 HUDOBNÉ NÁSTROJE	9
2.1 Vymedzenie pojmov hudba, hudobný nástroj	9
2.2 Význam a ciele používania hudobných nástrojov	9
2.3 Druhy hudobných nástrojov a vhodnosť ich použitia	10
3 NÁVRH METODIKY VYUČOVACÍCH HODÍN S VYUŽITÍM HUDOBNÝCH NÁSTROJOV	11
3.1 Rozvíjanie sociálnych zručností – prvá vyučovacia hodina	11
3.2 Rozvíjanie emocionálnej inteligencie – druhá vyučovacia hodina	14
3.3 Rozvíjanie sociálnych zručností – tretia vyučovacia hodina	17
ZÁVER	21
Zoznam príloh	25

ÚVOD

Každý z nás v priebehu času „rastie“. Našu cestu začíname ako jednoduchí novorodenci a smerujeme ju k integrovanej, komplexnejšej osobnosti – k dozrievaniu. Cesta k dospelosti je náročná a plná úloh, ktoré nás vedú k tomu, aby sme sa posúvali z jednej úrovne na druhú. Životné udalosti ovplyvňujú náš komplexný rast. Zvlášť traumatizujúce udalosti môžu spôsobiť, že sa zastavíme – „zasekneme“ na určitej úrovni a zotrávame na nej dlhšie, ako by sme mali. Prejavujeme sa nezrelo a frustrujeme. Táto frustrácia nadobúda rôznu „tvár“ a je charakteristická narušeným správaním, napríklad instabilitou v správaní, zvýšenou verbálnou alebo fyzickou agresivitou, sebapoškodzovacím správaním, „šaškovaním“, negativizmom, útekmi z domova, klamaním, záškoláctvom, krádežami, užívaním alkoholu alebo drog a podobne. Takéto „zaseknutia“, ktoré majú širokú škálu príčin, prežívajú aj deti s mentálnym postihnutím. Špeciálny pedagóg musí byť preto pre dieťa často otcom, matkou, učiteľom, psychológom a priateľom v jednom. Musí ovládať psychologické a vývinové etapy dieťaťa a určiť oblasti, v ktorých sa dieťa „zaseklo“. V druhom kroku musí vyvinúť stratégie riešenia problému. Najdôležitejšou podmienkou pri riešení „zaseknutí“ je láska k dieťaťu a dôvera medzi dieťaťom a pedagógom. Pri práci je preto vhodné, aby pedagóg spolupracoval s rodičmi dieťaťa, ovládal už vyššie spomenuté poznatky z vývinovej psychológie a využíval prvky liečebnej pedagogiky, napríklad prvky muzikoterapie, biblioterapie, ergoterapie, dramaterapie, terapie hrou a pohybom a arteterapie. Mne sa pri vyučovaní predmetu Terapeutické a korektívne cvičenia osvedčilo používanie prvkov uvedených terapií, najmä práca s hudobnými nástrojmi, ktoré sú základnými pomôckami pri muzikoterapii. Svoju skúsenosť ponúkam v tejto práci.

Hlavné ciele mojej práce na tému „Využitie hudobných nástrojov v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia v ŠZŠ“ som stanovila nasledujúco:

- zhrnúť informácie o hudobných nástrojoch a ich využití,
- stanoviť učebné ciele a metodiky vyučovacích hodín,
- opísať použité vyučovacie metódy, učebné pomôcky a didaktickú techniku,
- vytvorenú metodiku overiť vo výučbe v 5. – 9. ročníku ŠZŠ v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia,
- ponúknuť odporúčania pre pedagogickú prax.

V prvej kapitole práce sa venujem popisu základných údajov mojej osvedčenej pedagogickej skúsenosti, teda kontextu a rámcu, do ktorých je OPS zasadená, špecifikujem cieľovú skupinu a vymedzujem kompetencie žiakov a pedagogických zamestnancov. V druhej kapitole práce v troch podkapitolách charakterizujem pojmy hudba a hudobné nástroje, popisujem význam a ciele používania hudobných nástrojov a oboznamujem s druhmi hudobných nástrojov a s vhodnosťou ich použitia. V tretej kapitole ponúkam tri praktické ukážky zážitkových vyučovacích hodín v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia pre 5. – 9. ročník v ŠZŠ s overenými prínosmi a odporúčaniami pre pedagogickú prax.

Ponúknutý edukačný materiál je prínosom pre tieto cieľové skupiny:

- pre učiteľov Terapeutických a korektívnych cvičení v ŠZŠ – praktické ukážky zážitkových vyučovacích hodín im poslúžia pri príprave na vyučovanie a pri

samotnom vyučovacom procese – zvlášť pri vzdelávaní žiakov s poruchami správania,

- pre učiteľov iných predmetov, ktorí môžu taktiež využívať hudobné nástroje na elimináciu stresu,
- pre výchovných poradcov, triednych učiteľov a pre vychovávateľov v ŠKD a v internátnych zariadeniach,
- a pre samotných žiakov prvého stupňa ZŠ, pre žiakov A variantu, v zjednodušenej forme pre žiakov B variantu ŠZŠ a pre žiakov praktickej školy.

Predmet Terapeutické a korektívne cvičenia je zameraný na spoznanie a korekciu správania detí – a často aj nášho správania. Hlavnou myšlienkou celej práce a zároveň mojim odkazom pre pedagógov pri práci s deťmi je citát z knihy Čajka od Jonathana Livingstona (1999, s. 93): „Musíš sa cvičiť a vidieť čajky také, aké v skutočnosti sú, vidieť dobro, ktoré je prítomné v každej z nich, a pomôcť im, aby ho aj ony v sebe objavili. Takto ja chápem lásku. Keď to dokážeš, pochopíš, čo je to skutočná radosť zo života.“

1 OPIS OSVEDČENEJ PEDAGOGICKEJ SKÚSENOSTI V EDUKAČNEJ PRAXI

1.1 Kontext a rámec

Navrhované aktivity predstavené v hlavnej časti práce boli odučené v rámci vyučovania predmetu Terapeutické a korektívne cvičenia, ktorý je na špeciálnej základnej škole podľa nášho školského vzdelávacieho programu v 5. – 9. ročníku A variantu a v 1. – 10. ročníku B variantu voliteľnou hodinou. V súlade so školským vzdelávacím programom sa predmet Terapeutické a korektívne cvičenia vyučuje v každom uvedenom ročníku s časovou dotáciou jedna hodina týždenne, teda minimálne 33 hodín ročne. V práci sa orientujem na vyučovacie hodiny v A variante. V ňom je každý ročník zameraný na určenú ročníkovú tému. Postupuje sa od ročníkovej témy 5. ročníka - právo na vzdelanie/záškolačstvo, cez tému 6. ročníka - drogové závislosti, 7. ročníka - šikanovanie, 8. ročníka - právo na šťastie a voľbu životného partnera, až po tému 9. ročníka - problémy tínedžerov. Predkladaný výber a usporiadanie tém pomáha žiakovi pomenovať a lepšie zvládať subjektívne záťažové situácie, zmierňovať jeho neprimerané prejavy agresivity a pomáha mu začleniť sa sociálne prijateľným spôsobom do užšieho i širšieho sociálneho prostredia.

Pre realizovateľnosť ponúkanej práce vo vyučovacom procese, teda v skupine, odporúčam splniť tieto predpoklady: Učiteľ by mal ovládať základné teoretické poznatky z oblasti vývinovej psychológie, psychiatrie, špeciálnej, sociálnej a liečebnej pedagogiky, z biológie človeka, antropológie a taktiež by mal disponovať teoretickými vedomosťami i praktickými zručnosťami z oblasti hudobnej výchovy – hra na hudobnom nástroji je výhodou. Mal by byť dôkladne oboznámený so zdravotným stavom a s mentálnou úrovňou žiakov, aby mohol pri výbere aktivity vychádzať z ich postihnutí. Vyžaduje sa od neho taktiež veľká dávka trpezlivosti, pretože ak sa niečo veľa rokov „kazilo“, je potrebný dlhší čas na nápravu – je to dlhodobější proces. Zo strany žiakov sa vyžaduje dostatočná sociálna a komunikačná zrelosť pre prácu v skupine a otvorenosť pre riešenie problémov. Vyžaduje to vytvorenie prostredia dôvery a vzájomnej úcty. U žiakov sa nevyžaduje ovládanie hry na hudobnom nástroji, ani špeciálne hudobné nadanie. Pri realizovaní OPS sú taktiež potrebné materiálne prostriedky, ako sú napríklad rôzne hudobné nástroje, deky alebo karimatky a ďalšie pomôcky uvedené pri každej vyučovacej hodine.

1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

Kategória: učiteľ

Podkategória pedagogických zamestnancov podľa § 13 zákona č. 317/2009 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov: učiteľ pre primárne vzdelávanie (učiteľ prvého stupňa základnej školy)

Žiak: žiak základnej školy, žiak špeciálnej základnej školy A variantu (s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia)

Vzdelávacia oblasť: Človek a hodnoty

Škola, ročník: základná škola: 1. – 4. ročník, špeciálna základná škola: 5. – 9. ročník A variantu

Vyučovací predmet: Terapeutické a korektívne cvičenia

Tematický celok/učivo:

5. – 9. ročník ŠZŠ a 1. – 4. ročník ZŠ: Rozvíjanie sociálnych zručností/Spolupráca

5. – 9. ročník SZŠ a 1. – 4. ročník ZŠ: Rozvíjanie emocionálnej inteligencie/Identifikácia vlastných pocitov a pocitov iných a spôsoby ich vyjadrovania

5. – 9. ročník SZŠ a 1. – 4. ročník ZŠ: Rozvíjanie sociálnych zručností/ Stratégie riešenia konfliktov a zvládanie záťažových situácií

1.3 Hlavný cieľ

Cieľom práce je poskytnúť niekoľko námetov na využitie hudobných nástrojov vo vyučovaní v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia, pomocou ktorých sa žiaci naučia vyjadrovať svoje pocity, odbúrajú napätie, čiže eliminujú stres, osvoja si empatické správanie a upokoja sa.

1.4 Metodológia a vymedzenie kompetencií

V OPS uvádzam konkrétne ukážky využívania hudobných nástrojov na hodinách v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia, motivačné metódy (motivačný rozhovor, rozprávanie, tvorivé vyučovanie, brainstorming), aktivizujúce metódy (simuláciu, zážitkové učenie, diskusiu), expozičné metódy a metódy fixačné (metódy praktické - manipuláciu s predmetmi, názorno – demonštračnú metódu, dialogický rozhovor, metódu samostatnej práce). Počas celého vyučovacieho procesu uplatňujem zároveň metódy špeciálno-pedagogické, ako sú napríklad metóda multisenzorického sprostredkovania, metóda viacnásobného opakovania informácie, metóda pozitívnej psychickej tonizácie, slovného sprostredkovania a intenzívnej spätnej väzby.

Absolvovaním hodín s uvedenou metodikou rozvíjam u žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia nasledovné kompetencie: kompetencie učiť sa (napr. získané vedomosti dokázať aplikovať v rozličných situáciách a podmienkach, hodnotiť vlastný výkon, tešiť sa z vlastných výsledkov, uznávať aj výkon druhých), kompetencie riešiť problémy (rozpoznať problémové situácie v škole a vo svojom najbližšom okolí, adekvátne svojej úrovni a skúsenostiam navrhnúť riešenia na ich prekonanie, dokázať popísať problém, hľadať možnosti riešenia problému a v odôvodnených prípadoch dokázať privolať potrebnú pomoc), osobné, sociálne a občianske kompetencie (napr. uvedomovať si vlastné potreby, využívať svoje možnosti, dokázať primerane odhadnúť dôsledky svojich rozhodnutí a činov, uvedomovať si svoje práva a zároveň rešpektovať práva druhých ľudí, poznať svoje povinnosti, dokázať rešpektovať a prijímať príkazy kompetentných osôb, dokázať spolupracovať v skupine, pracovať pre kolektív, uvedomovať si dôležitosť ochrany svojho zdravia a jeho súvislosť s vhodným a aktívnym trávením voľného času), kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry (napr. dokázať sa vyjadrovať na úrovni základnej kultúrnej gramotnosti prostredníctvom umeleckých a iných vyjadrovacích prostriedkov, dokázať pomenovať základné druhy umenia, poznať bežné pravidlá spoločenského kontaktu) a sociálne komunikačné kompetencie (riešiť konflikty s pomocou dospelých alebo samostatne, rozvíjať empatiu vo vzťahu k starým, chorým a postihnutým ľuďom, rozumieť bežne používaným prejavom neverbálnej komunikácie a dokázať na ne adekvátne reagovať podľa svojich možností).

http://szsimasarykova.edupage.org/files/SkVP_A_variant_2012.pdf

2 HUDOBNÉ NÁSTROJE

Motto mojej práce hovorí o tom, že každé dieťa by sme mali vidieť také, aké skutočne je. Vychádza z presvedčenia, že v každom dieťati, v každom človeku je ukryté dobré jadro a je na pedagógovi, aby ho hľadal a našiel. Taktiež musíme deťom pomôcť, aby to dobro v sebe taktiež objavili. Na špeciálnej základnej škole pracujem s deťmi A variantu, teda so žiakmi s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. Sú to deti čistého a úprimného srdca. No kvôli rôznym zraneniam a „zaseknutiam“, ktoré som spomínala v úvode práce, sú často plné hnevu, nepokoja, frustrácie, ktorú vyjadrujú agresívnym správaním voči sebe samým, voči spolužiakom, voči učiteľom a doma voči rodičom a súrodencom. Na zvládanie týchto tlakov zaviedla škola do svojho školského vzdelávacieho programu už vyššie charakterizovaný predmet Terapeutické a korektívne cvičenia. Pri vyučovaní tohto predmetu využívam prvky rôznych terapií. Keďže naši žiaci sú zväčša pohybové, teda kinestetické typy, využívam ich temperament a vzťah k hudbe.

2.1 Vymedzenie pojmov hudba, hudobný nástroj

Slovo **hudba** sa vo všeobecnosti definuje ako „špecifická ľudská aktivita, ktorá sa pomocou v priestore a čase charakteristicky zoskupených tónov a zvukov a na základe spoločenských skúseností usiluje o (hlavne estetickú) komunikáciu. Hudba je konkrétnejšie druh umenia, ktorého výrazovými prostriedkami sú tóny a základnými komponentmi harmónia, melódia, rytmus a farba“. <http://sk.wikipedia.org/wiki/Hudba> Podľa Zeleiovej (2007, s. 210) je hudba vnímaná „ako prostriedok sebareflexie a je spojená s pôsobením na človeka. Formy a spôsoby jej terapeutického využitia sú rozmanité. Široké spektrum možností vplyvu hudby na somaticko-fyziologickú, psychickú, sociálnu a spirituálnu rovinu predpokladá poznanie hudobných zákonitostí, mechanizmov vnímania a účinných princípov muzikoterapie v ontologickom a pragmatickom kontexte.“ S hudbou je spojený pojem **hudobný nástroj**. Je to „zariadenie skonštruované alebo pozmenené na účely tvorby hudby. V podstate každý nástroj, ktorý dokáže vylúdiť zvuk a môže byť nejakým spôsobom kontrolovaný hudobníkom, môžeme považovať za hudobný nástroj. Na hudobných nástrojoch môžeme hrať sólovo alebo ich kombinovať. Líšia sa materiálom, z ktorého sú vyrobené, zvukom, tvarom a spôsobom hry na nich.“ http://sk.wikipedia.org/wiki/Hudobn%C3%BD_n%C3%A1stroj

2.2 Význam a ciele používania hudobných nástrojov

Význam a cieľ používania hudobných nástrojov, teda aj význam samotnej hudby Zeleiová vidí v tom, že „hudba je veľmi dobré médium, ktoré preniká do hĺbky a dotýka sa podstaty bez toho, aby sme si toho často boli vedomí. Zvláštnou formou je spontánne tvorená improvizovaná hudba, počas ktorej je poslucháč súčasne aktérom a naopak. Hudba otvára kanály vnímania a komunikácie, ktorými môže dôjsť k sebaidentifikácii, sebakomunikácii a k integrácii celej osoby v súlade s egom a „vlastným Ja“. Hudobná improvizácia ponúka klientovi možnosť nájsť miesto stretnutia so sebou samým, so svojim tvorivým potenciálom a zároveň so svojimi hranicami. Otvára zdroje a môže tak prispieť k integrácii osobnosti. V takomto pochopení nelieči hudba, ale klient sám seba tým, že sa vyjadruje prostredníctvom zvukov a emočne komunikuje so sebou samým, keď dynamizuje svoje psychické hnutia. Hudba zostáva samotným prostriedkom liečenia práve preto, že približuje cestu k sebe samému a k ostatným“ (Zeleiová, 2007, s. 89).

2.3 Druhy hudobných nástrojov a vhodnosť ich použitia

Hudobné nástroje sa členia podľa istých spoločných znakov na štyri základné skupiny: na strunové, na dychové, na bicie a na elektrické.

Strunové – ich spoločným znakom sú struny. Patria tu sláčikové (husle, viola, kontrabas...), brnkacie (gitara, balalajka, harfa...), klávesové (klavír, pianíno, čembalo) a úderné hudobné nástroje (cimbal).

Dychové – základným princípom hry na týchto nástrojoch je vháňanie vzduchu do nástroja. Delia sa na ústne (zobcová a priečna flauta, pikola), jazýčkové (saxofón, fagot, klarinet, hobojs), plechové (trúbka, trumpeta...) a viachlasné hudobné nástroje (ústna harmonika, akordeón, organ ...).

Bicie – vyludzujú tóny na základe udierania po nich, alebo udierania nimi. Členia sa na ladené (zvonkohra, xylofón, tympan, djembe ...) a neladené (paličky, činely, rumba gule, kastanety, triangel, tamburína, bubny).

Elektrické – vytvárajú zvuk pomocou elektrického prúdu a elektronických zariadení – napríklad syntetizátor a elektrická gitara.

<http://www.stiefel-eurocart.sk/hudobna-vychova/150-hudobne-nastroje.html>

Na hodinách terapeutických a korektívnych cvičení využívam gitaru, syntetizátor, zobcovú flautu, a takmer všetky bicie hudobné nástroje.

Používaním nástrojov v praxi sa mi potvrdili slová M. Osvaldovej (2012) o terapeutických účinkoch jednotlivých hudobných nástrojov a vhodnosti ich použitia, zhrnutých v krátkosti takto:

Hra na klavíri, alebo syntetizátore – rozvíja komunikáciu, využíva sa pri korekcii motoriky, rozvíja fantáziu a je vhodná pri všetkých druhoch postihnutia.

Zobcová flauta – slúži na nácvik dýchania, sústredenia si, jemnej motoriky – je vhodná pri riešení porúch učenia aj správania.

Bicie hudobné nástroje – stimulujú pohyb, udávajú tempo, rytmus, slúžia na nácvik jemnej motoriky, regulujú svalové napätie a uvoľnenie celého tela, odbúrávajú sexuálne napätie, agresiu.

Konkrétnejšie a podrobnejšie sa k jednotlivým nástrojom vyjadriť v tretej kapitole tejto práce.

3 NÁVRH METODIKY VYUČOVACÍCH HODÍN S VYUŽITÍM HUDOBNÝCH NÁSTROJOV

Po stručnom zhrnutí informácií o hudbe a hudobných nástrojoch ponúkam metodicu troch vyučovacích hodín v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia využívajúcich jednotlivé hudobné nástroje, so stanovenými učebnými cieľmi a informáciami o potrebných učebných pomôckach. V závere každej podkapitoly pripájam overené prínosy vyučovacej hodiny a odporúčania pre pedagogickú prax.

3.1 Rozvíjanie sociálnych zručností – prvá vyučovacia hodina

Predmet: Terapeutické a korektívne cvičenia

Škola: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, Prešov

Ročník: 5. – 9. ročník SZŠ

Obsahový štandard:

- **Tematický celok:** Rozvíjanie sociálnych zručností
- **Téma vyučovacej hodiny:** Spolupráca
- **Kľúčové pojmy:** spolupráca, pomoc, empatia, ochota, egoizmus

Ciele vyučovacej hodiny:

- **Kognitívny:** Spoznať rozprávku Dlhý, Široký a Bystrozraký. Opísať hlavné postavy rozprávky. S pomocou učiteľa pomenovať a používať hudobné nástroje.
- **Afektívny:** Chápať dôležitosť spolupráce a nebezpečenstvo egoistického správania. Komunikovať pomocou hudobných nástrojov.
- **Psychomotorický:** Upevniť si postoj ochoty a pomoci, ako opaku egoizmu a lenivosti.

Výkonový štandard: ISCED 1

Typ vyučovacej hodiny: kombinovaná

Forma vyučovacej hodiny: skupinová

Vyučovacie metódy: motivačný rozhovor, zážitkové učenie, praktická metóda – manipulácia s predmetmi, expozícia príbehu – obrazy, dialóg, kreslenie, metódy špeciálno-pedagogické: - viacnásobného opakovania, slovného sprostredkovania, intenzívnej spätnej väzby, multisenzorického sprostredkovania

Učebné pomôcky učiteľa: text s rozprávkou Dlhý, Široký a Bystrozraký (Príloha 1), náučná tabuľa o triedení hudobných nástrojov (Príloha 2), hudobné nástroje rôzneho druhu, omaľovánka - Princezná (Príloha 3)

Učebné pomôcky žiaka: farbičky

Didaktické zásady: zásada názornosti, zásada primeranosti, zásada komplexného rozvoja osobnosti, zásada emocionálnosti, zásada spojenia teórie s praxou

Medzipredmetové vzťahy: hudobná výchova, etická výchova, výtvarná výchova, slovenský jazyk a literatúra

Štruktúra vyučovacej hodiny:

Úvod

Organizačná časť (2 min)

Oznámenie cieľ a vyučovacej hodiny (1 min)

Hodinu terapeutických a korektívnych cvičení začnem zazvonením zvončeka. Oboznámim žiakov s témou vyučovacej hodiny a predstavím im vytýčené ciele uvedené vyššie.

Úvodná motivácia (10 min)

Troch žiakov pozvem k tabuli a zadám im úlohu, aby nakreslili – prvý: niečo, čo je dlhé, druhý: niečo, čo je široké a tretí: oko. Po splnení úlohy v motivačnom rozhovore objasním žiakom pojmy: dlhý, široký, bystrozraký. Žiaci môžu dané slová vyjadriť aj gestami, čo patrí medzi ich obľúbenú činnosť, kde sa môžu uvoľniť a zmierniť napätie a stres, nakoľko je táto činnosť stále sprevádzaná smiechom.

Hlavná časť (25 min)

Náučná časť

Po motivačnom rozhovore ukážem žiakom tri kôpky hudobných nástrojov. V prvej kôpke budú tieto bicie nástroje: tamburína, djembe, bubon. V druhej kôpke budú drevené nástroje: drevené bloky, paličky, rumba gule, kastanety. Tretia kôpka bude obsahovať kovové nástroje: triangel, zvonček, prstové činelky, rolničky, zvonkohru. Pomocou rozpočítavania rozdelím žiakov na tri skupiny. Losovaním si každá skupina vyberie kôpku s nástrojmi. Skupina pristúpi k vylosovanej kôpke a každý žiak danej skupiny si zo svojej kôpky vyberie jeden hudobný nástroj. Učiteľ nemá žiaden nástroj. Všetci spolu vytvoríme kruh a každý postupne 10 sekúnd zahrá na svojom nástroji a pomenuje ho. Ak žiak nástroj nepozná, opýta sa na názov spolužiakov, ak mu spolužiaci neodpovedia, opýta sa učiteľa. Kvôli lepšiemu zapamätaniu zavesím v triede náučnú tabuľu o triedení hudobných nástrojov (Príloha 2). Po oboznámení sa s nástrojmi vysvetlím žiakom, čo bude ich úlohou v nasledujúcich minútach: ja – teda učiteľ – budem čítať text rozprávky Dlhý, Široký a Bystrozraký. Žiaci prvej skupiny si budú v texte všímať slovo „Dlhý“, žiaci druhej skupiny slovo „Široký“ a žiaci tretej skupiny slovo „Bystrozraký“. Zakaždým, keď budú slovo svojej skupiny počuť, 5 sekúnd (čiže krátko), zahrajú všetci členovia skupiny naraz na svojom nástroji. Po zadaní inštrukcie si žiaci sadnú na svoje miesta a sústredia sa na rozprávku, ktorú im čítam (Príloha 1). Pri „svojich“ slovách reagujú hraním. Po prečítaní textu zážitkovou formou vediem so žiakmi riadený dialogický rozhovor formou kladenia otázok: - Aké postavy v rozprávke vystupovali? – Ako by si opísal každú postavu zvlášť? Prečo sa im podarilo získať princeznú? – všetky otázky smerujem k poznaniu, že veľké veci v živote môžem dosiahnuť iba vtedy, ak spolupracujem s inými ľuďmi. V dialógu poukážem na ochotu, obetavosť, prispôsobenie sa, empatiu. Skúsím poukázať na to, čo by sa stalo, keby každý z troch hlavných postáv bol nechotný a egoistický. Ostal by sám, opustený a s pocitom zbytočnosti. Poukážem na dôležitosť spolupráce žiakov medzi sebou v kolektíve, i spolupráce žiakov s učiteľom.

Zhrnutie obsahu hodiny

Hlavnú myšlienku stretnutia u žiakov zafixujem aktivitou Pyramída (Zelevová, 2007). Všetky hudobné nástroje zmiešam a každý žiak si vyberie jeden ľubovoľný nástroj. Stavíme spoločnú pyramídu a každý žiak s nástrojom je jej jedným kameňom. Stojím so žiakmi v kruhu. Ukážem na ľubovoľného žiaka, ktorý začne hrať na svojom nástroji. Po chvíľke ukážem na iného žiaka, ktorý sa k prvému pridá. Postupne ukážem na tretieho, štvrtého.... až hrajú všetci žiaci. Nechám ich chvíľu hrať spoločne a potom z pomyselnej pyramídy odoberám náhodným výberom postupne „kameň po kameni“ – až hrá opäť iba jeden žiak, ktorý na moje znamenie ukončí hru.

Povzbudenie do života (formačný prvok)

Po ukončení aktivity sa žiakov opýtam, ako sa cítili a ako sa im spoločne hralo. Poukážem im opäť na dôležitosť spolupráce.

Záver

Zadanie a vysvetlenie domácej úlohy (5 min)

Rozdám žiakom omaľovánku – Princezná (Príloha 3). Ak je dostatok času, vymaľujú si ju na vyučovaní. Ak nie, vymaľujú obrázok doma.

Zhodnotenie vyučovacej hodiny a jej záver (2 min)

Po krátkom zhodnotení vyučovacej hodiny ukončím stretnutie zazvonením zvončeka.

Overené prínosy a odporúčania pre prax:

V prvej ukážke vyučovacej hodiny využívam hudobné nástroje v dvoch fázach – náučnej a fixačnej. V oboch prípadoch slúžia na vytvorenie zážitku a tým na lepšie prepojenie teórie s praxou. Rozvíjajú u žiakov poznanie, pri pomenovaní nástrojov rozširujú žiakom slovnú zásobu, pri manipulácii s nimi rozvíjajú jemnú motoriku a napomáhajú zharmonizovaniu osobnosti žiakov cez tóny. Pri tejto vyučovacej hodine chcem upozorniť na niektoré aspekty:

- na začiatku a na konci stretnutia využívam zvonček. Slúži mi ako rituál, signál, ktorý žiaci s MP potrebujú kvôli pocitu istoty. Môžem použiť aj iný hudobný nástroj,
- u žiakov s MP v úvode vždy objasním nové pojmy. Pojmy dlhý a široký žiaci poznali, ale pojem bystrozraký bol pre nich neznámy,
- kôpku s nástrojmi prideliť losovaním, pretože väčšina žiakov preferuje hru na bubnoch a djembe a losovaním predchádzam zvadám a zbytočným strkáním sa navzájom,
- pri pomenovaní nástroja – respektíve pri neznalosti jeho názvu dbám na to, aby žiak, ktorý pomenúva svoj nástroj dodržiaval vyššie spomínanú postupnosť. Učí sa komunikovať a využívať pri tom správny vzorec správania – učí sa poprosiť a chápať význam spolupráce,
- pri čítaní rozprávky odporúčam čítať zrozumiteľne a pomalším tempom, aby žiaci vnímali a spoznali v texte „svoje“ slovo. Táto aktivita sa mi v praxi osvedčila. Žiaci s MP a s hyperaktívnym správaním nie sú schopní obsedieť počas čítania dlhšieho textu. Tým, že som im dala sledovať „svoje“ slovo, posilnila som hravou formou ich pozornosť. Použitím nástroja sa im slovo prepojilo so zvukom a vyvolalo emocionálny zážitok, ktorý ich vtiahol nenásilným spôsobom do deja.

Zároveň vnímali seba ako súčasť skupiny a cítili zodpovednosť za správne konanie celej skupiny. Aj pri tejto aktivite cítili potrebu spolupráce. Negatívum danej aktivity som vnímala v tom, že slabší žiaci sa nedokázali sústrediť na tri veci naraz – na vnímanie „svojho“ slova, na hranie na nástroji a zároveň na vnímanie obsahovej stránky textu. Týmto žiakom som musela v závere ešte raz stručne prerozprávať pointu,

- fixačná aktivita Pyramída sa mi v praxi taktiež osvedčila. Žiaci pri nej spolupracovali, sústredili sa na môj signál k začatiu hrania, pretože nikto nevedel, kto bude ďalší v poradí. Myslím, že táto aktivita je menej vhodná pre žiakov s autizmom, nakoľko v nej nie je stereotyp. Náhodné vyberanie poradia žiakov môže v týchto deťoch vyvolávať pocit neistoty. Daná aktivita učila žiakov počúvať a tolerovať sa navzájom a regulovať hlasitosť svojho prejavu, aby došlo k harmónii zvuku. Žiaci, ktorí hrali na nástroj neprimerane – čiže hlučne, boli spontánne upozornení svojimi spolužiakmi. Tak boli nútení zharmonizovať svoje konanie. Ak by bolo na zaradenie danej aktivity málo času, je možné vynechať ju a realizovať ju v motivačnej fáze nasledujúcej vyučovacej hodiny.

3.2 Rozvíjanie emocionálnej inteligencie – druhá vyučovacia hodina

Predmet: Terapeutické a korektívne cvičenia

Škola: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, Prešov

Ročník: 5. – 9. ročník SZŠ

Obsahový štandard:

- **Tematický celok:** Rozvoj emocionálnej inteligencie
- **Téma vyučovacej hodiny:** Identifikácia vlastných pocitov a pocitov iných a spôsoby ich vyjadrovania
- **Kľúčové pojmy:** pocity, emócie, radosť, smútok, hnev

Ciele vyučovacej hodiny:

- **Kognitívny:** Zamýšľať sa nad svojimi pocitmi. Rozlíšiť smútok, hnev, radosť.
- **Afektívny:** Priznať si svoje emócie. Prijatť sa.
- **Psychomotorický:** Zvládnuť manipuláciu s hudobným nástrojom.

Výkonový štandard: ISCED 1

Typ vyučovacej hodiny: kombinovaná

Forma vyučovacej hodiny: skupinová

Vyučovacie metódy: rozprávanie, simulácia, praktická metóda – manipulácia s predmetmi, názorno – demonštračná metóda, dialogický rozhovor, metóda samostatnej práce, metódy špeciálno-pedagogické: - pozitívnej psychickej tonizácie, viacnásobného opakovania, multisenzorického sprostredkovania, intenzívnej spätnej väzby

Učebné pomôcky učiteľa: gitara, pieseň Prší, prší, čisté hárky papiera, obrazový materiál s témou mimika (Príloha 4), náučná tabuľa o triedení hudobných nástrojov (Príloha 2), hudobné nástroje rôzneho druhu, pracovný list – identifikácia pocitov (Príloha 5), tabuľka základných pocitov (Príloha 6)

Učebné pomôcky žiaka: farbičky, pero

Didaktické zásady: zásada názornosti, zásada postupnosti, zásada primeranosti, zásada komplexného rozvoja osobnosti, zásada emocionálnosti, zásada spojenia teórie s praxou

Medzipredmetové vzťahy: hudobná výchova, etická výchova, výtvarná výchova, biológia

Štruktúra vyučovacej hodiny:

Úvod

Organizačná časť (2 min)

Oznámenie cieľa vyučovacej hodiny (1 min)

Hodinu terapeutických a korektívnych cvičení začnem zazvonením zvončeka. Oboznámim žiakov s témou vyučovacej hodiny a predstavím im vytýčené ciele uvedené vyššie.

Úvodná motivácia (10 min)

So žiakmi si zopakujem slová piesne Prší, prší. Pomocou gitarového doprovodu si ju so žiakmi zaspievame. Vysvetlím žiakom princíp motivačnej aktivity. Po predchádzajúcich nácvikoch budem spievať pieseň Prší, prší sama. Ak zmením v texte nejaké slovo, deti naraz skríknu: „FUUUUUUUUUUUUUJ“! Napríklad: „Prší, prší, len sa DRIEME, mačička sa z DVERÍ smeje. Nesmej sa MYŠIČKA, bo ti zmokne MAMIČKA.“ Táto aktivita pôsobí na žiakov stimulačne a uvoľňuje emočné napätie.

Hlavná časť (25 min)

Náučná časť

Po ukončení motivačnej aktivity rozdám žiakom čisté hárky papiera a napriek tomu, že máme terapeutické a korektívne cvičenia, začnem im diktovať príklady z matematiky – simulujem písanie kontrolného cvičenia z matematiky. Sledujem reakcie žiakov. Keď žiaci dôjdu z fázy šomrania do fázy písania, ukončím aktivitu a dám zozbierať práce. Opäť sledujem správanie žiakov. Vediem s nimi diskusiu o ich pocitoch pri nečakanej udalosti, ako bola táto písomka z matematiky. Dbám na to, aby sa vyjadril každý žiak. Po vyjadrení všetkých názorov každý žiak príde postupne k tabuli a napísaním slova vyjadrí svoju emóciu. Vedľa nej napíše, aké telesné pocity sprevádzali jeho emóciu (trasenie rúk, stuhnutie celého tela, bolesti brucha, rýchle úder srdca, plytké dýchanie ...). Zavesím na tabuľu obrazový materiál s témou mimika – rôzne druhy smajlíkov (Príloha 4). Vysvetlím žiakom pojem emócia, delenie na pozitívne a negatívne a princíp zrkadlenia našich emócií na mimike tváre. Spolu hádame, čo vyjadrujú jednotlivé výrazy tváre na obrázkoch smajlíkov. Vyzvem žiakov, aby prišli na smajlíkoch ukázať, ako sa cítili pri písomke. Ako pomôcka pri identifikácii pocitov, nám posluží tabuľka základných pocitov (Príloha 6).

Po tejto aktivite sa žiaci postavia do polkruhu. Na zem položím hudobné nástroje rôzneho druhu. Na stenu zavesím náučnú tabuľu o triedení hudobných nástrojov (Príloha 2). Vyzvem žiakov, aby si pohľadom vybrali hudobný nástroj. Po krátkej chvíli im oznámim, aby si rukou vybrali jeden nástroj a skúsili ho pomenovať – ak nepoznajú jeho názov, môžu si pomôcť náučnou tabuľou o triedení hudobných nástrojov. Pokračujem aktivitou Na zadané témy (Šimanovský, 2011). Zadáam všetkým spoločne jednu tému, napríklad: medveď, myš, zlá ježibaba, more, les, starším žiakom A variantu môžem skúsiť zadať aj abstraktné pojmy, napríklad láska, nespravodlivosť, hádka, zmierenie. Tému si žiaci najprv v tichu predstavujú a po mojej výzve všetci naraz spontánne vyjadrujú hrou na nástroj svoje pocity z témy. Jednu tému hráme minimálne 2 minúty. Po vystriedaní piatich tém nezadáam tému slovne, ale ukážem žiakom obrázy jednotlivých smajlíkov s rôznymi výrazmi tváre. Žiaci zahrajú na nástroji prežívanie smajlíka, na ktorého ukážem na obrázku. Tretia aktivita ukončí náučnú časť. Žiakov

rozdelím na dve skupiny, ktoré stoja oproti sebe. Žiakom prvej skupiny pošepkám, akú emóciu majú stvárniť mimikou. Následne celá prvá skupina stvárňuje bez slov napríklad radosť. Druhá skupina má za úlohu vcítiť sa do prežívania prvej skupiny a spoločne – po dohode uhádnuť, akú emóciu prvá skupina predstavuje. Následne danú emóciu žiaci druhej skupiny zahrajú na hudobných nástrojoch, ktoré majú v ruke z predchádzajúcej aktivity. Skupiny si vymenia úlohy a stvárňujú novú emóciu, ktorú im zadám, napríklad hnev.

Zhrnutie obsahu hodiny

Keď žiaci dohrajú zadanú tému, odložia hudobné nástroje a sadnú si na svoje miesta. Zatvoria si oči a nechajú v sebe doznieť to, čo prežili. Nasleduje zdieľanie pocitov a dojmov. Zdieľanie smerujem k téme vyučovacej hodiny a poukazujem na dôležitosť spoznania a pomenovania svojich pocitov i pocitov svojich spolužiakov.

Povzbudenie do života (formačný prvok)

Vyzvem žiakov, aby boli vnímaví na svoje prežívanie a potreby a taktiež aby boli empatickí voči svojim priateľom, spolužiakom a všetkým ľuďom.

Záver

Zadanie a vysvetlenie domácej úlohy (5 min)

Zadám žiakom domácu úlohu – vypracovanie pracovného listu Identifikácia pocitov (Príloha 5). Ak je dostatok času, môžu pracovný list vypracovať na vyučovacej hodine.

Zhodnotenie vyučovacej hodiny a jej záver (2 min)

Po krátkom zhodnotení vyučovacej hodiny ukončím stretnutie zazvonením zvončeka.

Overené prínosy a odporúčania pre prax:

V druhej ukážke vyučovacej hodiny využívam hudobné nástroje taktiež v dvoch fázach – v úvodnej motivácii a v náučnej časti. V úvodnej motivácii je to nástroj gitara, ktorá slúži ako doprovod pri spievaní piesne Prší, prší. Podľa Koeniga (Šimanovský, 2011) gitara a všetky strunové hudobné nástroje harmonizujú cirkuláciu telových tekutín. Preto je gitara vhodná na vystupňovanie napätia u žiakov a následné uvoľnenie. To bolo cieľom zaradenia aktivity s piesňou Prší, prší do motivačnej fázy – vygradovať u žiakov očakávanie a potom „povoliť“, vypustiť ventil napätia a stresu. Slovo „fuj“, bolo použité zámerne – je to slovo spisovné a zároveň slovo negatívne – vhodné na ventiláciu hnevu a trpkosti u žiakov. Jeho použitie malo veľký úspech a splnilo účel. Pri tejto aktivite môžem použiť aj iné piesne, musia to však byť piesne, ktoré sú žiakom známe – musia výborne ovládať text, v opačnom prípade by nepostrehli nahradené slová. Aktivita v druhej časti (v náučnej časti) pri pomenúvaní nástrojov rozšírila žiakom slovnú zásobu, pri manipulácii s nimi rozvíjala jemnú motoriku. Pri priebehu náučnej časti vyučovacej hodiny chcem upozorniť na niektoré aspekty:

- písomka z iného predmetu bola zaradená zámerne, aby si žiaci emócie reálne zažili. Reakcie boli rôzne – hádanie sa, nadávky, búchanie po lavici, hodenie pera a papiera na zem, kopnutie do tašky, v jednom prípade plač. Dvaja žiaci ani nezačali písať. Pri tejto úlohe odporúčam učiteľom, aby boli presvedčiví, neusmievali sa a dotiahli aktivitu až do fázy, kedy väčšina žiakov vypracúva úlohy, aby to malo efekt. Taktiež je nutné poznať poruchy žiakov, zvlášť ak trpia úzkostnými stavmi – takýchto žiakov je potrebné zamestnať iným spôsobom,

- na vyjadrenie emócií používam smajlíkov. Žiakom sú tieto emotikony známe z práce s PC, preto sú pre nich čitateľné,
- pri aktivite Na zadané témy používam iba známe, jasné pojmy. Abstraktné pojmy používam iba u starších žiakov A variantu, v B variante určite nie – nerozumeli by im,
- aktivita s hudobnými nástrojmi má svoju postupnosť: pri hudobnom stvárnení prechádzam od slov k obrazom smajlíkov a od obrazov smajlíkov k skúmaniu prežívania spolužiakov,
- pri zhodnotení aktivít žiaci sedia na stoličkách. Pri terapeutických a korektívnych cvičeniach sa mi osvedčilo sedenie žiakov v kruhu – nikto sa nemá kde schovať, je všetkým na očiach. V prípade vyrušovania ho iní upozornia. Takéto sedenie umožňuje lepší očný kontakt.

Aktivity zaujali, pretože žiaci boli neustále v centre diania a striedali činnosti, čo je vhodné aj pre žiakov so zvýšenou hyperaktivitou. Pracovný list bol zhrnutím informácií o emóciách.

3.3 Rozvíjanie sociálnych zručností – tretia vyučovacia hodina

Predmet: Terapeutické a korektívne cvičenia

Škola: Spojená škola internátna, Masarykova 11175/20C, Prešov

Ročník: 5. – 9. ročník ŠZŠ

Obsahový štandard:

- **Tematický celok:** Rozvíjanie sociálnych zručností
- **Téma vyučovacej hodiny:** Stratégie riešenia konfliktov a zvládanie záťažových situácií
- **Kľúčové pojmy:** stratégia, konflikt, záťaž, hudobný nástroj

Ciele vyučovacej hodiny:

- **Kognitívny:** Spoznať možnosti riešenia konfliktov a zvládania záťažových situácií.
- **Afektívny:** Vyhnúť sa vulgárnemu správaniu a vybrať si prijateľné spôsoby riešenia konfliktov.
- **Psychomotorický:** Hrať na hudobnom nástroji. Napodobniť dirigenta.

Výkonový štandard: ISCED 1

Typ vyučovacej hodiny: kombinovaná

Forma vyučovacej hodiny: skupinová

Vyučovacie metódy: brainstorming, zážitkové učenie, praktická metóda – manipulácia s predmetmi, dialogický rozhovor, kreslenie, metódy špeciálno-pedagogické: - intenzívnej spätnej väzby, viacnásobného opakovania, multisenzorického sprostredkovania, pozitívnej psychickej tonizácie

Učebné pomôcky učiteľa: tabuľa, krieda, čisté hárky papiera - alebo hrubší baliaci papier, obrazový materiál s témou dirigent (Príloha 7), 2 x hudobný nástroj djembe, CD prehrávač, CD s vážnou hudbou – napríklad Vivaldi – Štyri ročné obdobia, obrazový materiál s témou negatívne riešenie konfliktov (Príloha 8), deka, karimatka

Učebné pomôcky žiaka: voskové farbičky

Didaktické zásady: zásada individuálneho prístupu, zásada názornosti, zásada primeranosti, zásada komplexného rozvoja osobnosti, zásada emocionálnosti, zásada spojenia teórie s praxou

Medzipredmetové vzťahy: hudobná výchova, etická výchova, výtvarná výchova

Štruktúra vyučovacej hodiny:

Úvod

Organizačná časť (2 min)

Oznámenie cieľa vyučovacej hodiny (1 min)

Hodinu terapeutických a korektívnych cvičení začnem zazvonením zvončeka. Oboznámim žiakov s témou vyučovacej hodiny a predstavím im vytýčené ciele uvedené vyššie.

Úvodná motivácia (10 min)

Na tabuľu napíšem slovo KONFLIKT. Ako úvodnú motiváciu využívam brainstorming. Žiaci svoje nápady a myšlienky spojené so slovom konflikt zapisujú na tabuľu. Po poslednom nápade žiakov brainstorming ukončím.

Hlavná časť (25 min)

Náučná časť

V náučnej časti nadväzujem na aktivitu úvodnej motivácie. V dialógu vysvetlím žiakom, že konflikt je nezhodou a nasmerujem žiakov k odpovediam, kedy a prečo k nezhodám medzi ľuďmi dochádza – najčastejšie je to kvôli zlyhaniu komunikácie. V ďalšom kroku sa žiakov pýtam, ako oni riešia konflikt. Ukážem im obrazový materiál s témou negatívne riešenie konfliktov (Príloha 8). Pri negatívnych riešeniach konfliktov hovoríme aj o ich dôsledkoch, ako sú strata priateľstva, poškodenie zdravia, kriminalita... Vysvetlím im, že okrem negatívnych riešení existujú aj pozitívne riešenia konfliktov, ako sú „počítanie do 10“, športové aktivity, tanec a iné. Okrem nich existujú aj tri aktivity, ktoré umožním žiakom zažiť.

Prvou aktivitou na uvoľnenie napätia je Hra na dirigenta (Šimanovský, 2011). Ide o dirigovanie do hudby, napríklad od skladateľa Vivaldiho na hudbu Štyri ročné obdobia. Aktivita prebieha takto: Všetci žiaci si zatvoria oči a pokojne sa prechádzajú do hudby, ktorá je primerane hlasito reprodukováaná. Takto sa prechádzajú asi 2 minúty. Po tejto prechádzke im na tabuľu pripnem obrázok dirigenta (Príloha 7), objasním im tento pojem a žiaci si predstavia, že každý z nich je dirigent a diriguje celý orchester (pri predstavovaní aktivity žiakom môžem vysvetliť, čo je to orchester a aké hudobné nástroje sú v ňom zastúpené). Pri dirigovaní žiaci stoja na jednom mieste so zatvorenými očami a do hudby emotívne dirigujú. Pri stíšení hudby aktivitu ukončia.

Druhou aktivitou používanou pri riešení konfliktov, je Dialóg dvoch bubnov (Šimanovský, 2011). Pri tejto aktivite používam dva djembe, čiže tzv. africké bubny. Bicie nástroje majú podľa Koeniga vplyv na zážitkový trakt a na končatiny. „Sú spájané i s pohybovým vyjadrením vôle“ (Šimanovský, 2011, s. 81). Preto sú vhodné na riešenie konfliktov. Aktivita začína výberom dvoch dobrovoľníkov, ktorí sa budú „rozprávať“ bez slov – teda iba bubnovaním. Prvý zabubnuje krátku vetu. Druhý mu odpovedá. Ak je medzi žiakmi reálny konflikt, môžu si spor vybubnovať a teda takouto formou vyhádať. Po ukončení bubnovania sa dvojice žiakov vystriedajú.

Treťou aktivitou riešenia konfliktov je Čmáranie pri hudbe (Šimanovský, 2011). Aj túto aktivitu využívam na uvoľnenie napätia, stresu a hnevu u žiakov. Na podlahe rozťahnem baliaci papier. Okolo neho si žiaci posadajú na deku alebo karimatku tak, aby mal každý dostatočný priestor na kreslenie. Ponúknem im rôzne farby voskoviek a každý žiak si

vyberie iba jednu, ktorá sa mu najviac páči. Pustím žiakom CD reprodukovajúcu hudbu, ktorá je dynamická. Žiaci si zatvoria oči a čmárajú po papieri podľa toho, ako vnímajú hudbu. Po dohraní hudby aktivitu ukončím.

Zhrnutie obsahu hodiny

Po ukončení aktivít vediem so žiakmi dialóg – tzv. zdieľanie o pocitoch pri ich uskutočňovaní.

Povzbudenie do života (formačný prvok)

Na konci hodiny ešte raz pripomeniem žiakom, aby nepoužívali na riešenie konfliktov negatívne spôsoby, ale pozitívnymi aktivitami uvoľnili napätie, stres, hnev a nedorozumenia.

Záver

Zadanie a vysvetlenie domácej úlohy (5 min)

Za domácu úlohu majú žiaci pozorovať, ako reagujú pri konfliktoch a majú použiť aspoň jednu pozitívnu aktivitu pri riešení problému.

Zhodnotenie vyučovacej hodiny a jej záver (2 min)

Po krátkom zhodnotení vyučovacej hodiny ukončím stretnutie zazvonením zvončeka.

Overené prínosy a odporúčania pre prax:

V tretej ukážke vyučovacej hodiny používam štyri spôsoby zážitkového učenia. V úvodnej motivácii je brainstorming. Počas neho nechávam žiakom priestor na názory, ktoré nekomentujem, aj keby boli nesprávne. Ukončím ho vo chvíli, keď už žiaci nemajú žiaden nápad. V náučnej časti predstavujem tri aktivity:

Pri prvej aktivite Hra na dirigenta ponúkam tieto odporúčania:

- výber CD je podľa vlastného výberu učiteľa – vhodné sú dynamické skladby, napríklad klavírne,
- prechádzanie sa na hudbu slúži na upokojenie žiakov a vcítenie sa do melódie,
- aby bolo prechádzanie sa po triede bezpečné, je potrebné na začiatku hodiny vytvoriť voľný priestor na aktivitu,
- pri dirigovaní odporúčam stáť na jednom mieste kvôli zabráneniu úrazu pri prílišnej manipulácii rukami,
- žiaci majú mať zatvorené oči, aby sa nehanbili a uvoľnili. Čím sú žiaci starší, tým sú viac citliví na výsmech. Stalo sa mi, že sa do danej aktivity nechceli zapojiť. Naopak, žiaci 5. ročníka túto aktivitu ocenili kladne,
- hudba musí byť primeranej hlasitosti, aby bola vnímaná,
- dirigovanie do hudby odporúčam používať pri žiakoch s hyperaktivitou, pretože ventiluje napätie, stres a nadbytočnú energiu a agresiu.

Druhá aktivita Dialóg dvoch bubnov sa mi v pedagogickej praxi veľmi osvedčila. Žiaci ju obľubujú – vedia sa pri nej úplne odpútať od seba a od ostatných a tým ventilovať hnev a frustráciu. Jedinou nevýhodou pri tejto aktivite je hlučnosť djembe bubnov. Na ich používanie je potrebná odhlučnená miestnosť. Preto sa stretávam s niektorými žiakmi pri hre na djembe v popoludňajších hodinách – po vyučovaní. Hádanie sa pomocou bubnov je vhodné, pretože je neverbálne a tým je bez negatívnych následkov, bez urážok a vedie k uvoľneniu.

Čmáranie pri hudbe je taktiež obľúbenou aktivitou žiakov. Dynamická hudba pôsobí na emócie žiaka - čmáraním prenáša emócie na papier. Často žiaci čmárajú až do roztrhania papiera. Preto je na túto činnosť vhodný pevnejší papier a použitie voskovky, nie farbičky. Táto metóda uvoľnenia stresu mi zároveň slúži ako diagnostický materiál. Všímam si, akú farbu voskovky si dieťa vyberie, akú emóciu dáva do čmárania... Ak si dieťa vyberie čiernu voskovku s tvrdením, že je to krásna farba, je to signálom, že dieťa prežíva niečo ťažké a vo vnútri nespracované.

ZÁVER

Hlavným cieľom mojej práce „Využitie hudobných nástrojov v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia v ŠZŠ“ bolo ponúknuť praktické ukážky zážitkových vyučovacích hodín v predmete Terapeutické a korektívne cvičenia pre 5. – 9. ročník ŠZŠ s využitím hudobných nástrojov, ako prostriedkov na odbúranie negatívnych emócií a zároveň ponúknuť overené prínosy a odporúčania pre pedagogickú prax.

Každá hodina s využitím hudobných nástrojov bola, je a vždy bude jedinečná, pretože sa v nej menia aktéri so svojimi aktuálnymi náladami a stavmi. Preto je pre mňa i pre všetkých pedagógov stálym zdrojom motivácií, informácií a nového pohľadu na seba, na žiakov i na samotný život a jeho nepredvídateľné situácie.

Verím, že ponúknutá OPS bude pre učiteľov a cez ich pôsobenie aj pre žiakov malou barličkou pri hľadaní dobra vo svojom srdci i v srdci každého človeka.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BACH, R. 1999. Čajka Jonathan Livingston. 1. vydanie. Gardenia Publishers, Bratislava. 1999. ISBN: 80-85662-29-9
2. MIDDLETONOVÁ, K. 2012. Stres. Nečakajte na vyhorenie. 1. vydanie. Ikar, a. s., Bratislava. 2012. ISBN: 978-80-551-2907-5
3. OSVALDOVÁ, M. 2012. Inovatívne intervenčné postupy v špeciálnej hudobnej pedagogike detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami raného a predškolského veku. In: Špeciálna pedagogika na Slovensku v kontexte rokov 1967-2012. PF UK, Bratislava. 2012. ISBN: 978-80-89256-94-5
4. ŠIMANOVSKÝ, Z. 2011. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. 4. vydanie. Portál, s. r. o., Praha. 2011. ISBN: 978-80-7367-928-6
5. ZELEIOVÁ, J. 2007. Muzikoterapie. Východiska, koncepty, princípy a praxe. 1. vydanie. Portál, s.r.o., Praha. 2007. ISBN: 978-80-7367-237-9

Internetové zdroje

6. Alkohol [online]. zdravie.pravda.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/275719-ludia-zavisli-od-alkoholu-maju-novu-moznost-liechy/>
7. Bitka [online]. poradca.zsholicska.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <http://poradca.zsholicska.sk/sikana.htm>
8. Dirigent [online]. google.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <https://www.google.sk/search?q=dirigent&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Dhd6U5K7H80A4gSnyoDQBw&ved=0CAYQAUoAQ&biw=1366&bih=605#facrc=&imgdi=i=&imgrc=SgVteCZb6XgM%253A%3BrifW8RqkDENvIM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.joysingers.nl%252Fimages%252FDirigent%252520afbeelding.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.joysingers.nl%252FArchiefBeginpagina%2012-3.html%3B353%3B563>
9. Dlhý, Široký a Bystrozraký: Němcová, Božena [online]. rozpravky.wz.cz, [cit. 15.5.2014]. Dostupné na www: <http://rozpravky.wz.cz/rozpravky/index.php?text=dlhy-siroky-a-bystrozraky>
10. Emócie [online]. enjoyemotions.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <http://www.enjoyemotions.sk/pocit-pocity-emocia-emocie/>
11. Emotikony [online]. google.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <https://www.google.sk/search?q=ikony&source>
12. Hudba – Wikipédia [online]. sk.wikipedia.org, [cit. 3.5.2014]. Dostupné na www: <http://sk.wikipedia.org/wiki/Hudba>
13. Hudobné nástroje [online]. sk.stiefel-eurocart.sk, [cit. 3.5.2014]. Dostupné na www: <http://www.stiefel-eurocart.sk/hudobna-ychova/150-hudobne-nastroje.html>
14. Hudobný nástroj – Wikipédia [online]. sk.wikipedia.org, [cit. 3.5.2014]. Dostupné na www: http://sk.wikipedia.org/wiki/Hudobn%C3%BD_n%C3%A1stroj
15. Ikony smajlíkov [online]. google.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <https://www.google.sk/search?q=ikony&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=IMx5U9TcLfdX7Ab2sYD4Aw&ved=0CAYQAUoAQ&biw=1366&bih=605#q=ikony+smajl%C>

[3%ADk%C5%AF&tbm=isch&facrc= &imgdii=Oq1QyWPYS7FDDM%3A%3BXvrVZub60GW8AM%3B0q1QyWPYS7FDDM%3A&imgrc=Oq1QyWPYS7FDDM%253A%3BuVlAlLvZZ8sk3M%3Bhttp%253A%252F%252Fmirandakex.cz%252Fimg%252Fplugin%252Fsmileyadd%252F2.png%3Bhttp%253A%252F%252Fmirandakex.cz%252Fplugin%252Fsmileyadd%252F%3B193%3B136](http://www.ferdikzpo.estranky.sk/clanky/mobbing.html)

16. Omaľováňka Princezná [online]. omalovankyprodeti.cz, [cit. 4.5.2014]. Dostupné na www: <http://www.omalovankyprodeti.cz/k-vytisknuti/barbie-princezna-a-svadlenka/barbie-princezna-a-svadlenka07/>
17. Riešenie konfliktu [online]. ferdikzpo.estranky.sk, [cit. 8.5.2014]. Dostupné na www: <http://www.ferdikzpo.estranky.sk/clanky/mobbing.html>
18. Školský vzdelávací program. 2012. Vzdelávací program pre žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. ISCED 1 – primárne vzdelávanie. [online]. [cit. 3.5.2014]. Dostupné na www: http://szsimasarykova.edupage.org/files/SkVP_A_variant_2012.pdf

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Text rozprávky Dlhý, Široký a Bystrozraký

Príloha 2 Náučná tabuľa o triedení hudobných nástrojov

Príloha 3 Omaľovánka - Princezná

Príloha 4 Obrazový materiál s témou mimika

Príloha 5 Pracovný list – identifikácia pocitov

Príloha 6 Tabuľka základných pocitov

Príloha 7 Obrazový materiál s témou dirigent

Príloha 8 Obrazový materiál s témou negatívne riešenie konfliktov

Príloha 1 Text rozprávky Dlhý, Široký a Bystrozraký

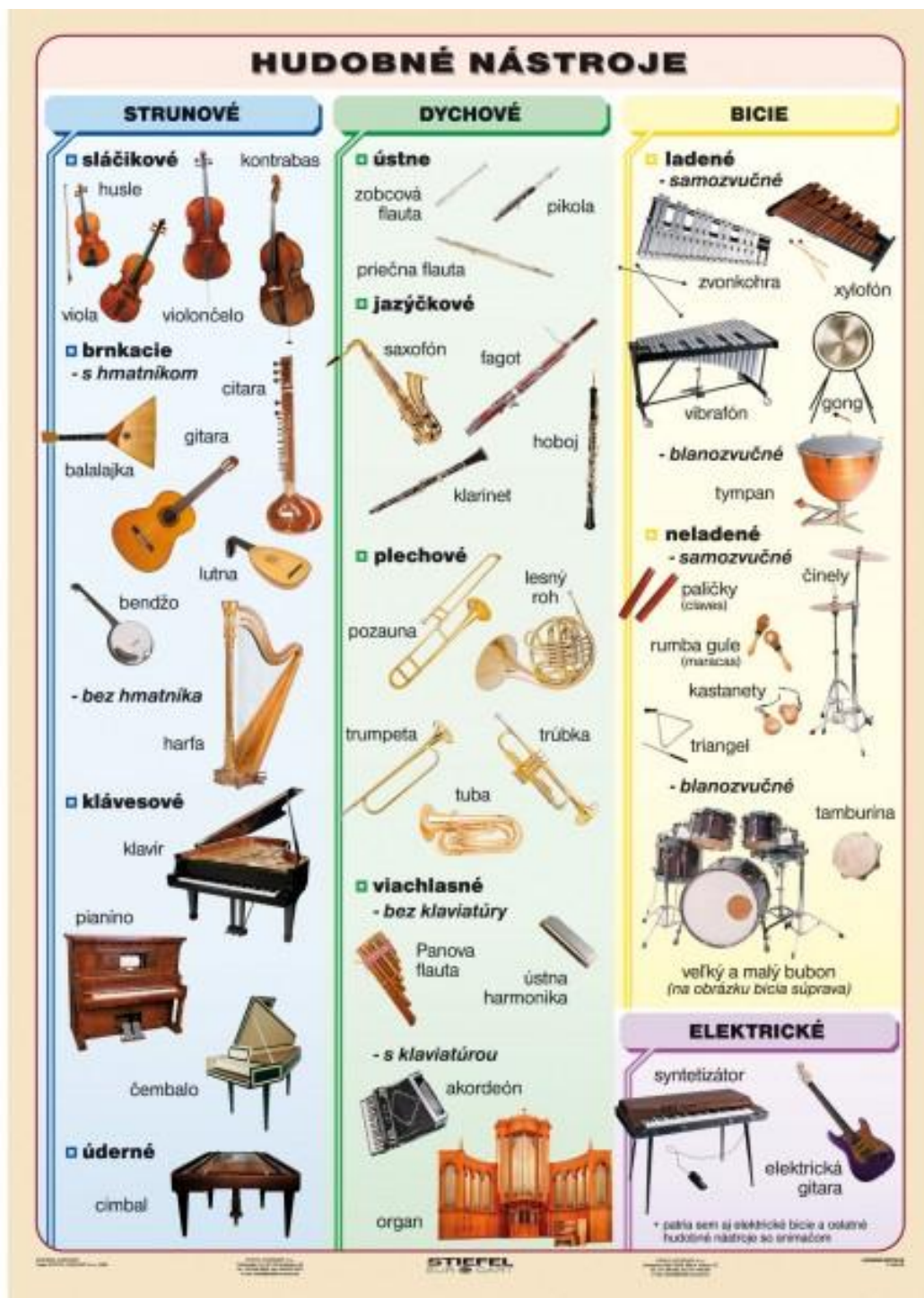
Bolo to za oných čias, keď mačky črievice nosili, žaby v čepcoch chodili, somáre ostrohami po uliciach štrngali, zajace naháňali psov. Vtedy žil v jednej krajine kráľ a mal utešenú a veľmi bystrú dcéru. Prichodili k nej na vohľady kniežatá a králi z ďalekých krajín, ale ona nechcela ani jedného, až napokon oznámila, že si vezme iba toho, kto dokáže tri noci pri nej bdiť a nedovolí jej ujsť. Chýr sa rozniesol široko-ďaleko a prichodili kniežatá i králi, aby si ju zaslúžili, ale nikto ju neustriehol a každý za svoju smelosť životom zaplatil. Povešť o princeznej sa dostala ďaleko, až za hranice do kráľovského hradu, do uší mladého kráľoviča Mateja, šuhaja pekného ako jeleň a bystrého ako sokol. Keď Matej počul o krásnej princeznej, vyskočil na rovné nohy, že pôjde k nej strážiť. Darmo mu otec zabraňoval, darmo prosil, zakazoval, Matej si nedal vôľu zlomiť, a napokon ho otec predsa pustil. Kráľovič Matej si nabral peňazí, ostrú šabľu si o bok pripäl a sám sa pustil do sveta skúsiť šťastie. Na druhý deň postretol na hradskej človeka. Vliekol sa akosi mrzutý z nohy na nohu. Matej sa k nemu pridal a opýtal sa ho, kam ide. - Do sveta šťastie skúsiť, - odpovedal pocestný. - Akéhože si remesla? - dozvedal sa Matej. - Remeslo nemám, ale viem, čo nikto nevie. Som **Široký** a viem brucho tak rozťahnuť, že sa v ňom celá čata vojska skryje. - Sotva to dopovedal, tak sa rozšíril, že mu hradská nestačila. - Nuž, veru si chlap! A či by si nešiel so mnou, i ja idem do sveta šťastie skúsiť? - opýtal sa Matej, lebo sa mu ten človek zapáčil. - Prečo by som nešiel? Pôjdem, - odpovedal **Široký** a šli ďalej. Postretli o kus ďalej vyziabnutého človeka, dlhého ako hrada. - Kdeže ideš, kamarát? - opýtal sa ho Matej. - Do sveta, - odpovedal pocestný. - A akého si remesla? - Remeslo nemám, ale viem, čo nikto nevie. Ja som **Dlhý**, viem sa vytiahnuť do oblakov a keď idem, na každý krok míľu cesty prejdem, odpovedal pocestný a hneď sa začal vyťahovať. Vytiahol sa po samé oblaky a sotva krok spravil, míľu prešiel. - No, veru si chlap, - zvolal Matej, - či by si nešiel s nami? - Prečo by som nešiel? Veru pôjdem, - odpovedal **Dlhý** a šli ďalej. Prišli pod horu a tam videli človeka ukladať drevo do hranice. Pridali sa k nemu a Matej sa ho opýtal, kto je a načo mu je to drevo. - Som **Bystrozraký** a to drevo si kladiem na oheň! - odpovedal pocestný a uprel oči na drevo. O chvíľočku od žiary jeho očí vzbĺkla hranica plameňom. - No, veru si chlap! A či by si nešiel s nami do sveta šťastie skúsiť? - Ech, veru pôjdem, - odpovedal **Bystrozraký** a pridal sa k ostatným. Matej bol rád, že našiel takých tovarišov, a preto ich cestou dobre choval, iba **Širokého** nasýtiť nemohol. Po niekoľkých dňoch prišli do mesta, kde bývala krásna princezná. Tu prezradil Matej svojim druhom, čo chce spraviť, a nahováral ich, aby mu pomohli, že sa im dobre odmení, keby sa im podarilo princeznú dostať. Všetci traja mu ochotne sľúbili svoju pomoc. Kúpil im pekné šaty a keď ich zaodel, šiel s nimi do zámku ohlásiť sa kráľovi, že chce so svojimi sluhami tri dni princeznú strážiť. Ale neprezradil, kto je. Kráľ ho privítal a keď vypočul jeho žiadosť, riekol: - No, ale si to dobre rozvážte, lebo ak vám princezná zuteká, budete všetci štyria o hlavu kratší. - Zuteká - nezuteká, už len budeme strážiť, - odpovedal Matej. - No dobre, keď tak chcete, zavediem vás k svojej dcére, - povedal kráľ a potmehúdsky sa usmievajúc, viedol ich do princezninej spálne. Matej div oči nenechal na krásnej kráľovskej dcére a ona tiež naradovaná vítala švárneho šuhaja. Keď kráľ odišiel, ľahol si **Široký** krížom cez prah, **Dlhý** a **Bystrozraký** si sadli k obluku, Matej si sadol ku krásnej princeznej, dal sa s ňou do reči a pritom pozoroval každý jej pohyb. Sedela ticho a po malej chvíli povedala: - Len čo si na chvíľu oči oklamem! - sadla si na posteľ a zadriemala. Keď Matej videl, že drieme, oprel si lakeť o stôl, hlavu o dľaň a o chvíľu sa i jemu oči zatvárali. Aj **Bystrozraký** a **Dlhý** zaspali a **Široký** vo dverách chrápal, akoby orechy presýpal. Sotva to spozorovala princezná, ktorá sa iba tvárila, že spí, premenila sa

na červené jablčko, prešmykla sa **Širokému** pod uchom, kotúl'ala sa zo zámku na dvor a zo dvora ďalej. Vtom sa prebudil Matej a keď nevidel princeznú, zavola chytro tovarišov, že je princezná preč. **Bystrozraký** vystrčil hlavu z obloka. Zrak mal nielen páľčivý, ale i bystrý, nuž hneď videl červené jablčko kotúl'at' sa ďaleko od zámku po zelenej lúke. Ukázal ho **Dlhému**, ten sa z obloka natiahol, zdvihol jablčko, vtiahol ho zas do izby a podal ho Matejovi. Kým ho Matej chytil, na princeznú sa mu premenilo. Ráno, keď kráľ vošiel do izby, nemálo sa čudoval, že vidí princeznú pri Matejovi sedieť. Nebolo mu to milé, ale čo mal robiť? Iba mlčať a mládencov ešte i pohostiť. Nebola to veru maličkosť, lebo **Široký** zjedol na posedenie dva voly, štyri okovy vína vypil a ešte bol hladný a smädný a vždy pojedol ešte aj trocha kamenia, aby sa dosýta najedol. Na druhý večer sa vrátil Matej so svojimi tovarišmi do princeznej izby, ale kráľ dcéru potajomky napomenul, aby bola šikovnejšia a nedala sa chytiť. Ako prvú noc, tak i druhú si tovariši ľahli, **Široký** pred dvere, **Bystrozraký** a **Dlhý** k obloku a Matej si sadol ku krásnej princeznej. Príjemne sa spolu zabávali dlho do noci a kráľovič z nej oka nespustil - no nespozoroval nič podozrivého. Okolo polnoci vraví princezná: - Len čo si zamak oči oklamem, - sadla si na lôžko a zadriemala. Matej zmĺkol a vidiac, že princezná podriemkava, oprel si lakeť o stôl, hlavu o dľaň a o chvíľu aj jemu viečka oťaželi. Sotva princezná spozorovala, že Matej i jeho pomocníci pospali, premenila sa na holubičku a vyletela oblokom, ale krídelkom sa obtrela o **Dlhého** šticu a ten sa hneď zobudil. Ale nebol by holubičku chytil, lebo ju nevidel, keby nie **Bystrozrakého**. Ten hneď po nej jastril bystrým okom a ako mu do oka padla, pustil na ňu takú žiaru, že jej krídelká klesli a nič iné jej neostávalo, ako na strom si sadnúť. V tom sa **Dlhý** načiahol, chytil ju a podával Matejovi, ktorý sa práve zobudil. Kým ju Matej chytil, na princeznú sa premenila. Ak sa kráľ čudoval už prvé ráno, čudoval sa na druhé ráno ešte väčšmi, keď videl princeznú pri Matejovi sedieť. Ale čože! Prichodilo mu mlčať, keď už tak bolo, a nachovať hostí i na druhý deň. Keď prišla tretia noc, dohovárať kráľ dcére, aby pohla rozumom a od tých obyčajných mládencov sa nedala prekabátiť. Aj Matej napomínal svojich pomocníkov, keď šli večer k princeznej: - Nože mi dnes dobrý pozor dajte, bračekovci, lebo keď nám to pekné dievča zuteká, viete, že budeme zajtra všetci štyria o hlavu kratší! - Neboj sa, veď my ju ustriehneme, - ubezpečovali ho kamaráti. Keď vošli k princeznej, každý šiel na svoje zvyčajné miesto a Matej si sadol k nej. Veď on najradšej pri nej bol a s ňou sa zabával. Bol by rád i naveky s ňou, keby mu vždy neutiekla. "No, ale ju ustriehnem a potom bude moja," pomyslel si a pevne si zaumienil, že nezaspí. O polnoci princeznej vraj už spánok na oči sadal, nič už nepovedala, iba si tíško ľahla a oči pekne zažmúrila, akoby spala. Matej si oprel lakeť o stôl, hlavu o dľaň a hľadel na princeznú, dlho na ňu hľadel, ale čože - napokon spánok oklamal i jeho sokolie oči a zaspal i on i jeho tovariši. Iba princezná nespala a ukradomky všetko pozorovala. Keď videla, že strážcovia pospali, vstala, premenila sa na mušku, vyletela oblokom na dvor, tam sa premenila na rybku a do studne na samé dno sa ponorila. Azda by ju vtedy neboli našli, keby ako muška nebola **Bystrozrakému** cez nos preletela. Hneď sa zobudil, poobzeral sa navôkol a videl, kde sa schovala. Skríkol a hneď sa všetci štyria hnali na dvor. Studňa bola veľmi hlboká, ale **Dlhý** sa načiahol, dosiahol na dno a hľadal ryбку. No nemohol ju nájsť, akoby jej tam nebolo. - Nože vyjdi von, ja sám sa spustím dolu! - skríkol **Široký** na **Dlhého**. Nuž vytiahol sa rýchlo **Dlhý** zo studne a **Široký** sa ta spustil. Mocným telom tak zaľahol studňu, že sa všetka voda po kraj studne zdvihla. Ale ryбку tam nevideli. - Nuž, vyjdi von, ja ju hneď vydurím! - zvolal **Bystrozraký** na **Širokého**. Vyskočil **Široký** zo studne, voda opadla a **Bystrozraký** sa nahol a pustil do studne žeravé ohne z očí. V tej chvíli voda klokočom zovrela, od samého spodku vrie a dvíha sa vyššie a vyššie - ponad kraj vyčľapne vlna a z nej vypadne ryбка. Sotva sa zeme dotkla,

na princeznú sa premenila. Matej vrtko k nej priskočil, chytil ju do náručia, k srdcu si ju privinul a ďakuje tovarišom za pomoc. Nemálo sa otec čudoval i rozhneval, keď vošiel ráno do dcérinej izby a vidí princeznú v Matejovom náručí. Ale dcéra mu povedala: - Už si ma daroval, už som jeho po práve i po svojej vôli. Švárný šuhaj sa jej veľmi zapáčil, ale kráľovi to nebolo po vôli a nechcel ju za ten svet pustiť. Ale čože - šuhaj bol v práve, nepýtal sa kráľa, vzal si mladuchu a pod ochranou svojich pomocníkov odišiel zo zámku. Keď sa to kráľ do počul, hneď za nimi vyslal čatu vojska a prísne im rozkázal, aby sa bez princeznej nevrátili, ak nechcú prísť o hlavu. Už veľa míľ Matej so svojou mladuchou i s tovarišmi prešli, keď princezná kázala **Bystrozrakému** obzrieť sa, či niekto za nimi nejde. **Bystrozraký** sa obzrel a hneď im oznámil, že vidí na dve míle cesty čatu vojakov. - To je vojsko môjho otca! - riekla princezná. Keď sa vojsko na míľu priblížilo, strhla šatku z hlavy, hodila ju za seba do vetra a zvolala: - Koľko v nej nitiek, toľko nech je dreva! - a v tej chvíli stál za nimi hustý les. Kým sa vojsko horou predieralo, pocestní prešli kus cesty a oddychovali. Vtom vraví princezná zasa **Bystrozrakému**, aby sa obzrel, či niekto nejde za nimi. **Bystrozraký** sa obzrel a hneď panej zvestoval, že sa vojsko horou predralo a za nimi sa ponáhľá. - No, veď nás nedohonia! - odpovedala a pustila slzu na zem. - Staň sa riekou! - zvolala. V tom sa valila za nimi široká rieka. Kým ju vojsko prebrodilo, naši pocestní boli ďaleko. - Obzri že sa, **Bystrozraký**, či sa vojsko prebrodilo, - povedala princezná, keď zas oddychovali. - Ech, veď je tá zberba už za nami! - zvolal **Bystrozraký**. - Keby tma bola! - priala si princezná a sotva to dopovedala, vytiahol sa **Dlhý** do oblakov a čiapkou zakryl polovicu slnka. Tam, kde vojsko bolo, zaľahla hustá tma, ale Matej so svojimi za vidna ďalej kráčal. Keď prešli už veľa míľ, odkryl **Dlhý** slnce, čiapku si dal na hlavu a kráčal za nimi - čo krok, to míľu prešiel. Už boli neďaleko Matejovho rodného mesta, keď sa vojsko zrazu za nimi ženie. - No, len vy choďte do mesta, ja ich tu napravím na dobrú cestu, ozval sa **Široký**. Nuž išli do mesta a **Široký** si stal pred bránu, rozkročil sa a ústa otvoril dokorán. Vojaci sa nechceli bez princeznej domov vrátiť. Rútili sa na mesto, aby ho dobyli. **Širokého** otvorené ústa mali za bránu a všetci do nich vbehli. **Široký** zavrel ústa a hnal sa za ostatnými do kráľovského zámku, až sa pod ním zem triasla. Zo zámku počul už radostný jasot a krik, že sa mladý kráľ Matej vrátil s krásnou mladuchou. - No, braček, kdeže ti je vojsko? - opýtal sa ho Matej, keď prišiel do zámku. - Nuž, kdeže mi je? Tu je! - odpovedal **Široký** a poplieskal sa po obrovskom bruchu, - ale by som ich rád vyplul, lebo to nie je ľahké jedlo! - Tak ich vypuť z väzenia! - zasmial sa Matej a zvolal celý zámok na diváky. **Široký** zastal pred zámkom, zaprel ruky vbok, zakašlal, a mali ste, ľudia boží, vidieť ten zhon, bolo vám to do popuku! Jeden cez druhého skákali von a bežali, kým ich nohy niesli. Jeden vojačik - ten posledný - mu v hrdle uviazol, ale **Široký** kýchol a vojak vyletel až za deviatu medzu. O niekoľko dní slávil potom hrdé veselie a bol na ňom i princeznin otec. Poslali za ním **Dlhého** a bol tam skôr ako sa vojsko vrátilo, nuž ich oslobodil od slúbenej smrti. Potom otca udobril správou, že sa mu dcéra dostala za mocného kráľa. Matej sa tovarišom štedro odmenil a potom navždy pri ňom ostali.

Prameň: <http://rozpravky.wz.cz/rozpravky/index.php?text=dlhy-siroky-a-bystrozraky>

Príloha 2 Náučná tabuľa o triedení hudobných nástrojov



Prameň: <http://www.stiefel-eurocart.sk/hudobna-vychova/150-hudobne-nastroje.html>



Prameň: <http://www.omalovankyprodeti.cz/k-vytisknuti/barbie-princezna-a-svadlenka/barbie-princezna-a-svadlenka07/>

Tematický celok: ROZVOJ EMOCIONÁLNEJ INTELIGENCIE

IDENTIFIKÁCIA VLASTNÝCH POCITOV A POCITOV INÝCH A SPÔSOBY ICH VYJADROVANIA

Nové pojmy: emócie, pocity, empatia, pozitívny, negatívny, smajlík

1. Dopln do textu slová: vlajočky, problém, negatívne, šťastie, radosť, smútok, hnev, riešiť, empatickí.

Emócie je silné citové vzrušenia. Pôsobia ako varovné Oznamujú nám, že je tu nejaký, ktorému by sme sa mali venovať. Emócie sú automatické, nemôžeme si ich vybrať, ani bez nich žiť. Emócie môžu byť pozitívne, napríklad a a negatívne, napríklad a Emócie sú sprevádzané telesnými pocitmi, napríklad bolesťami brucha, nepokojom. Emócie nesmieme potláčať, musíme ich Ak sa vieme vcítiť do pocitov iných ľudí, sme (Middletonová, 2012).

2. Zelenou farbou zakrúžkuj ikonu smajlíka, ktorý vyjadruje, ako si sa cítil na začiatku vyučovacej hodiny. Červenou farbou zakrúžkuj ikonu smajlíka, ktorý vyjadruje, ako sa cítiš teraz. Modrou farbou zakrúžkuj ikonu smajlíka, ktorý vyjadruje, ako si sa najčastejšie cítil počas uplynulých týždňov.



Prameň: <https://www.google.sk/search?q=ikony&source>

Prameň: vlastný návrh

Príloha 6 Tabuľka základných pocitov

Intenzita pocitu	Šťastie	Smútok	Zlosť	Strach	Zahanbenie
Vysoká	radosťou bez seba vzrušene rozjasane nadšene	v depresii zúfalo zranene osamotene	zúrivo rozčúlene rozbesnene rozhorčene	vydesene stuhnutý strachom hrôzou bez seba spanikárene	nehodný existencie bezcenne neschopne zneuctene
Stredná	veselo potešene v pohode uvoľnene	porazene rozrušene ľútosťivo melancholicky	nahnevane znechutene frustrovane	ohrozene neisto prestrašene úzkostne	zosmiešnene previnilo trápne
Nízka	vcelku spokojne pokojne dobre	zle naladeno skleslo nespokojne	otrávene rozladene dotknuto	znepokojene nervózne ustarane	neisto hanblivo nedokonalo

Prameň: <http://www.enjoyemotions.sk/pocit-pocity-emocia-emocie/>

Príloha 7 Obrazový materiál s témou dirigent



Prameň:
https://www.google.sk/search?q=dirigent&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=Dhd6U5K7H8OA4gSnyoDQBw&ved=0CAYQAUoAQ&biw=1366&bih=605#facrc=&imgdii=&imgrc=SgVteCZb6X_gM%253A%3BrjfW8RqkDENvIM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.joysingers.nl%252Fimages%252FDirigent%252520afbeelding.gif%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.joysingers.nl%252FArchief_Beginpagina_tekst_2012-3.html%3B353%3B563

Príloha 8 Obrazový materiál s témou negatívne riešenie konfliktov



Prameň: <http://www.ferdikzpo.estranky.sk/clanky/mobbing.html>



Prameň: <http://poradca.zsholicska.sk/sikana.htm>



Prameň: <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/275719-ludia-zavisli-od-alkoholu-maju-novu-moznost-liecby/>